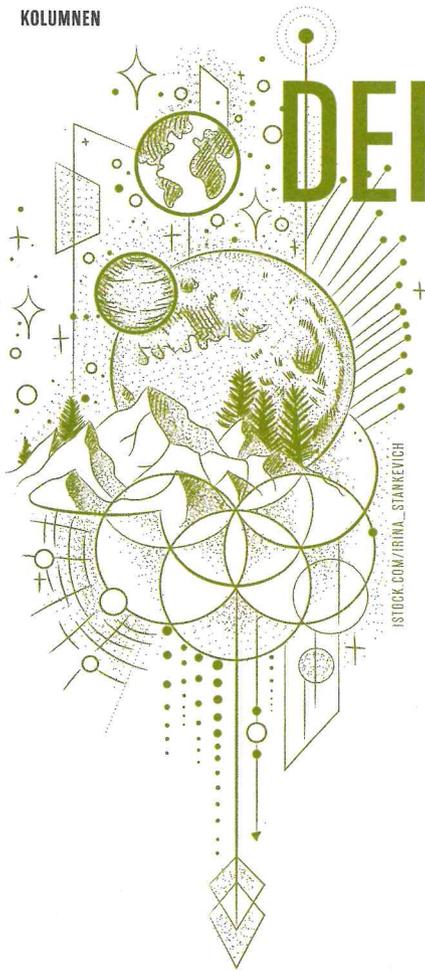


# DER WEG IST DAS ZIEL

Na, klar haben Sie diesen klugen Satz, den man Konfuzius zuschreibt, schon tausendfach gehört. Aber haben Sie ihn auch bewusst schon gelebt? Der vierte Teil von „Mental stark und körperlich fit für den Job“ zieht ein Resümee.



Fokussieren, konzentrieren, loslassen, einen Gang runterschalten, nutze deine Energie, einfach ein Ziel erreichen – das waren einige der Kernworte der vorangegangenen drei Kolumnen, die ich für Sie zusammengestellt hatte.\* Eines ist mir aber besonders wichtig: Wenn man in der heutigen Zeit der vielschichtigen Anforderungen nicht untergehen will, ist es wichtig, nicht auch noch den Weg zu einem mental starken und körperlich fitten Dasein stressig zu gestalten. Was ist der Sinn in Ihrem Leben? Wie sprechen Sie sich selbst Mut zu? Wie motivieren Sie sich? Sagen Sie: „Ich will dranbleiben!“, oder schwören Sie: „Ich will durchhalten!“?

Eine winzige Formulierungsfrage, eine grosse Motivationshilfe. Wer zu lange durchhalten will, läuft Gefahr, auch noch die letzte verbliebene Energie zu verlieren, und riskiert trotz aller Bemühungen ein Ausbrennen. Dranbleiben hingegen ist lernbar und wichtig, denn ohne diese Fähigkeit kann man nie ein Ziel erreichen, das herausfordernder ist als alles, was man schon getan hat. Dranbleiben heisst, auch wenn es schwierig wird, wenn man zwischendurch schwächelt oder sogar erneut hinfällt, wieder aufzustehen und weiterzumachen. Nicht aufzugeben. Verinnerlichen Sie eine Grundregel: Mindestens drei Monate sollte man dranbleiben, auch wenn es scheinbar nicht geht, was man sich vorgenommen hat, oder nicht so klappt, wie man will. Es gehört dazu, die Fähigkeit zu lernen, auch mal verlieren zu können oder nicht perfekt zu sein,

den eigenen Anforderungen nicht zu genügen. Natürlich kann man so nicht ewig verfahren, also ist es eine gute Idee, nach drei Monaten kurz innezuhalten und sich in die Vogelperspektive zu begeben. Fragen Sie sich: „Ist es wirklich sinnvoll und richtig, was ich mache? Sind die Mittel/Methoden passend? Gäbe es einen anderen Ansatz?“ Das kann man allein machen, idealerweise aber hilft ein Coach oder ein Aussenstehender – enge Freunde, Familie, Partner sind meist zu dicht dran und eher schlechte Ratgeber, wenn sie sehen, dass man leidet und zaudert ... Eine kurze Auszeit hilft ebenfalls beim Rekapitulieren, dafür reicht manchmal schon die Stunde offline im Wald, auf einer Bank, an einem Aussichtspunkt, egal. Hauptsache, nicht zu erreichen ...

Der Weg, auf dem Sie sich befinden, ist kein Marathon, den Sie in vorgegebener Zeit absolvieren müssen, sonst haben Sie verloren. Er besteht aus vielen kurzen Sprints, nach denen man dankbar sein sollte für das, was man bis zu diesem „Waypoint“ erreicht hat. Belohnen Sie sich bewusst und geniessen Sie den Erfolg (beruflich, privat, eine Arbeit geschrieben oder endlich aufgeräumt – egal) und setzen Sie sich nicht sofort neue Ziele und Herausforderungen. Denn das Leben ist kein permanentes Wettrennen.

Glücklich sein ist einer meiner vier Eckpfeiler der Motivation, einen unter Umständen langen Weg mit Mut und Kraft einzuschlagen. Die anderen drei: Kontinuität mit Freude, es braucht manchmal etwas länger, bis sich neue Rituale eingespielt haben, Ausdauer bewährt sich (ausser die Vogelperspektivenanalyse hat ergeben, dass irgendwas nicht gut ist, dann muss man den Weg geringfügig anpassen). Geduld üben, nichts verändert sich über Nacht. Und Gelassenheit kultivieren. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Bambus im Sturm, stark und trotzdem biegsam. Wenn Sie Gelas-

senheit üben, ist es leichter, die innere Mitte zu stärken und zu festigen.

Lassen Sie mich Ihnen ein Beispiel geben, wie wichtig es ist, dass Sie selbst an Ihr Ziel glauben, den Weg unbeirrt einschlagen, Fehler machen und lernen, sie zu akzeptieren und an sich zu glauben. Zu 100 Prozent an sich glauben. Auch wenn andere wichtig tun und behaupten, dass man ein unrealistisches Ziel vor Augen hätte. Definieren Sie unrealistisch. Vielleicht hat es einfach nur vor Ihnen noch niemand gewagt? So wie Reinhold Messner. Er glaubte daran, dass es möglich sei, dass er im Alleingang Berge über 8.000 Meter hoch ohne zusätzlichen Sauerstoff besteigen kann. Alle Experten hielten das für ein tödliches Vorhaben. Es war wie ein Massenphänomen: Noch keiner hatte es versucht, aber alle meinten zu wissen, man schafft es nicht, also hat es auch keiner versucht. Wie wir wissen, hat Reinhold Messner diesen Kreislauf durchbrochen, hat es geschafft und damit den Weg für viele Bergsteiger nach ihm geebnet, die seitdem meist erfolgreich über 8.000 Meter hohe Berge ohne zusätzlichen Sauerstoff erklimmen.

Mein abschliessender Rat: Trauen Sie sich. Trauen Sie sich etwas zu. Sich ein Ziel zu setzen, das Sie erreichen wollen. Über kurz oder lang. Vielleicht auch ein Ziel, das Sie dem Sinn in Ihrem Leben näherbringt. Und wenn Sie allein den Anfang nicht finden, lassen Sie sich helfen, von einem Coach, in einem Retreat, mit einem Training. Wer immer nur das tut, was er oder sie schon immer getan hat, wird keine Änderung bewirken und bleiben, was er oder sie schon immer war.

Und machen Sie es jetzt. Wir tun immer so, als würden wir 1.000 Jahre alt. Dem ist nicht so. Ihre Zeit ist jetzt.

\* Sie haben die Kolumnen nicht (mehr)? Schreiben Sie mir eine E-Mail, ich schicke Sie Ihnen gern als PDF zu.

STEFAN LABAS ist Speaker, Health Coach, Personal Trainer und Experte für mentale Stärke und körperliche Fitness. Der zweifache Vizeeuropameister und Träger des 1. Dan in Karate hat sich in den USA, in Indien, England und Deutschland weiterbilden lassen. Der Leistungssportler hat darüber hinaus Fachausbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin, Qigong, Yoga, Pilates, Hypnose, Metabolismus sowie in Kraft- und Ausdauertraining. Sein Fokus liegt auf massgeschneidertem Coaching und Personal Training. Mehr Infos und Daten für Trainings, Coachings und Workshops: [www.labascoaching.com](http://www.labascoaching.com)



SVEN GERMANN